

自尊感情チェック表

1. 私はすべての点で自分に満足している
【 A.強くそう思う B.そう思う C.そう思わない D.少しも思わない 】
2. 私はときどき、自分がてんでだめだと思う*
【 D.強くそう思う C.そう思う B.そう思わない A.少しも思わない 】
3. 私は、自分にはいくつも見どころがあると思っている
【 A.強くそう思う B.そう思う C.そう思わない D.少しも思わない 】
4. 私はたいていの人がやれる程度には物事ができる
【 A.強くそう思う B.そう思う C.そう思わない D.少しも思わない 】
5. 私にはあまり得意に思うところがない*
【 D.強くそう思う C.そう思う B.そう思わない A.少しも思わない 】
6. 私は時々たしかに自分が役立たずだと感じる*
【 D.強くそう思う C.そう思う B.そう思わない A.少しも思わない 】
7. 私は少なくとも自分が他人と同じレベルに立つだけの価値がある人だと思う
【 A.強くそう思う B.そう思う C.そう思わない D.少しも思わない 】
8. もう少し自分を尊敬できたらと思う*
【 D.強くそう思う C.そう思う B.そう思わない A.少しも思わない 】
9. どんなときでも例外なく自分も失敗者だと思いがちだ*
【 D.強くそう思う C.そう思う B.そう思わない A.少しも思わない 】
10. 私は自身に対して前向きな態度をとっている
【 A.強くそう思う B.そう思う C.そう思わない D.少しも思わない 】

(※ローゼンバーグ自尊感情尺度より)

※A = 3点、B = 2点、C = 1点、D = 0点で全項目の得点を足してください _____ 点

<日時> _____ 年 月 日

<名前> _____